

如何守护“心灵健康”？

国家卫生健康委权威解读

新华社北京2月13日电(记者李恒 董瑞丰)在当今快节奏的社会中,心理健康与精神卫生问题日益受到公众关注。为普及相关知识,提高大众心理健康意识,国家卫生健康委13日举行新闻发布会,邀请多位心理健康与精神卫生领域专家,就青少年心理健康、成年人心理调适、老年人心理支持等热点话题进行解读。

青少年心理健康:接纳情绪,科学引导

随着新学期的临近,不少青少年在享受寒假悠闲时光后,面临着从“假期模式”向“学习模式”转换的挑战。

首都医科大学附属北京儿童医院主任医师崔永华建议,家长和学校应首先引导孩子接纳自己的情绪变化,通过适当运动、放松训练等方式减压和调整情绪。同时,提前调整作息,按照学校的作息安排,逐步适应新的生活节奏。此外,制订合理的学习计划,主动参与社交活动,都是缓解开学焦虑的有效方法。

针对青少年可能遇到的心理问题,崔永华提到,学校心理咨询室、校外专业心理咨询机构以及全国统一心理援助热线“12356”都是青少年可以寻求帮助的渠道。对于较为严重的心理问题,应寻求专业人员帮助。同时,家庭和社会的情感支持也是青少年心理健康的重要保障。

成年人心理调适:理性看待网上的心理测评量表

网上有很多心理测评量表,该如何理性看待测评结果?

上海市精神卫生中心主任医师乔颖表示,网上的心理测评工具绝大部分是“自评”工具,如性格测评、焦虑抑郁情绪测评等,要理性对待,科学甄别。如果发现自己在某些心理问题倾向,应及时寻求专业机构的支持和帮助。

乔颖提醒,网上的心理测评量表存在一定局限性,通常只有有限的提示语,缺乏科学性和个性化指导,被测者可能会误解题目或者不能完全理解题目,导致测量结果不准确。部分量表还存在娱乐化、商业化倾向,并非采用科学方法制定。

针对长假过后,一些人感到身心疲惫、提不起精神、出现睡眠障碍等问题,乔颖建议,长假结束后,应尽快调整作息,保证充足睡眠,恢复正常的三餐时间,并注意饮食均衡,适量运动。

在情绪和压力管理方面,专家建议,要学会识别自己的情绪,通过问自己“我怎么了?”“我为什么要发火?”“我的需求到底是什么?”等问题,转换思维模式,做放松性训练,如呼吸训练,可以帮助缓解紧张情绪;找到绘画等适合自己的方式来表达情绪。

老年人心理支持:加强情感联系,避免“社会孤立”

随着年龄的增长,一些老年人可能会感到被社会疏离或者孤立,缺乏归属感。

首都医科大学附属北京安定医院主任医师张庆娥指出,老年人的心理健康与个人性格、身体状况、家庭和社会支持等因素密切相关。老年人应从自身出发,建立良好的心态,提高心理适应能力,做好个人健康管理,关注自身身心健康。积极参加社交活动,扩展社交圈,避免“社会孤立”。同时,可以培养广泛的兴趣爱好,发挥自己的“余热”。

家庭和社会在老年人心理支持中扮演着重要角色。张庆娥说,子女和家属应多关心老年人,增加见面频率和交流时间,让他们感受到“被需要”。社会层面也应加强对老年人的支持,提供更多的社会活动机会,营造温馨互助的氛围,共同帮助老年人面对生活中的情感孤立问题。

针对当前社会上流行的心理健康相关“热词”,如“松弛感”“精神内耗”等,北京大学第六医院主任医师黄薛冰表示,这些网络热词的出现反映了全社会对心理健康的关注,也体现出精神心理健康知识的普及。她提醒公众,焦虑和抑郁都属于人类的情绪反应,具有心理属性和生理属性。当出现不明原因的躯体不适症状时,应首先进行躯体检查,排除器质性疾病后,再考虑是否由心理问题导致。

1.5亿年前!新发现的“政和八闽鸟”改写鸟类演化史



政和八闽鸟和政和动物群生态复原图。新华社发(古脊椎所供图)

新华社北京2月13日电(记者 温竞华 姜克红 张泉)一只1.5亿年前生活于八闽大地的鸟,改写了鸟类演化的历史。

近日,中国科学院古脊椎动物与古人类研究所和福建省地质调查研究院联合发现了鸟类化石“政和八闽鸟”。这是目前世界上已知最早的鸟类之一,将现代鸟类身体构型出现的时间向前推进了近2000万年。

相关成果2月13日发表于国际学术期刊《自然》。英国爱丁堡大学古生物学家斯蒂芬·布鲁萨特在配发观点文章中评价:“政和八闽鸟是里程碑式的发现,是自19世纪60年代初始祖鸟化石发现以来,最重要的鸟类化石。”

鸟类从恐龙演化而来,是生命演化历程中震撼的一幕。发现于德国的始祖鸟生活在约1.5亿年前的侏罗纪晚期,曾被认为是最早的鸟类。

然而,距始祖鸟发现至今已经超过一个半世纪,且始祖鸟是否为鸟类近年来存在争议。这一次,中国科学家发现了目前世界上唯一确切的侏罗纪鸟类化石。

2021年起,中国科学院古脊椎所王敏、周忠和研究员和福建省地质调查研究院团队,在福建省内开展古生物和地层考察工作,在政和地区发现了大量保存完好的侏罗纪时期爬行动物化石,命名为“政和动物群”。

经过对其中一块化石长达一年的修复和系统发育分析,身体构型研究等,研究团队于近期确定了该化石属于鸟类,并将其命名为“政和八闽鸟”。其属名“八闽”是福建的古称。

研究团队推测,政和八闽鸟的体形接近今天的凤头鹦鹉,体重100多克,生活在类似湖边沼泽的环境。

“政和八闽鸟是目前唯一确定的侏罗纪鸟类。”王敏介绍,系统发育分析表明,政和八闽鸟是仅次于始祖鸟而最早分化的鸟类支系,表明政和八闽鸟是目前已知最古老的鸟类之一,将现代鸟类起源的时间推进到距今1.72亿年至1.64亿年。

尾骨缩短是恐龙向鸟类演化中最彻底的形态变化之一。始祖鸟、近鸟龙类等“潜在的侏罗纪鸟类”,仍然具有和恐龙一样的长尾骨,在体形上与鸟类大相径庭。八闽鸟最特殊的地方在于尾椎减少、具有愈合的尾综骨。

王敏说,尾综骨结构是构成现代鸟类体形的基石,它的出现对身体重心前移、后肢和尾骨的独立运动以及飞行能力的完善至关重要,“八闽鸟的发现首次揭示了现代鸟类的身体构型在侏罗纪就已经出现,比此前的时间推测又向前推进了近2000万年。”

除发现八闽鸟外,研究团队还在政和动物群发现了一个单独保存的叉骨。研究结果显示,该叉骨与出现于白垩纪(约1.3亿年前)的今鸟型类非常相似。这一发现证实了侏罗纪至少有两种鸟类,如果该叉骨确实属于今鸟型类,鸟类的起源将会进一步提前。

“这些发现为我们进一步理解生命演化过程打开了一扇窗。”周忠和说。



政和八闽鸟正型标本。新华社发(古脊椎所供图)

依法严惩家族宗族势力等黑恶犯罪 最高检发布典型案例

记者2月13日从最高人民检察院获悉,最高检近日发布5件检察机关常态化开展扫黑除恶斗争典型案例,突出依法严惩家族宗族黑恶犯罪和“黄赌毒”等常见高发领域黑恶犯罪。

此次发布的一件恶势力犯罪集团典型案例涉及宗族恶势力犯罪,对于依法认定宗族恶势力,甄别“恶恶合作”组织形式具有指导意义。此外,罗某明等人组织、领导、参加黑社会性质组织案,回某华等人组织、领导、参加黑社会性质组织案,以及王某桓等人组织、领导、参加黑社会性质组织案,发生在开设赌场、高利放贷、市场流通等黑恶犯罪常见高发领域,检察机关会同公安机关在办案中加强线索发现核查以及风险排查,确保打早打小、露头就打、打准打透。

最高检扫黑办负责人表示,下一步,检察机关将加强重点领域、重点案件办理,依法严惩宗族黑恶势力犯罪和利用未成年人、在校学生实施黑恶犯罪,紧盯自然资源、工程建设、交通运输、金融放贷、“黄赌毒”等黑恶势力高发的传统领域,加大信息网络等新领域涉黑涉恶犯罪惩治力度。同时,将加强立案监督、侦查活动监督和审判监督,着力解决有案不立、压案不查、有罪不究问题。

新华社电

国网西宁供电公司 全程跟踪服务 项目用电提质提速

“徐班长,我们新接了一批订单,准备加快调试多投运几台电解槽,312台电解槽现在已投运了8台,今天刚新调好6台等着投运,你们正好帮我们看看。”2月12日,在中国铝业青海分公司600千安电解槽生产车间,该企业项目管理中心经理崔勇对主动上门走访的国网西宁供电公司园区供电服务中心大班班长徐金波说。

2024年12月26日,中国铝业青海分公司600千安电解槽产能置换升级项目顺利运行。该项目位于西宁市大通回族土族自治县北川工业园区,项目的生产线采用中铝集团自主研发的600千安超大型预焙阳极电解铝技术,替代之前的160千安和180千安电解铝技术。

2023年3月,该项目审批过程中,国网西宁供电公司便组织专人第一时间就配套电网建设事宜与客户对接。2024年4月,在项目建设前期,该公司又联系政府相关部门,详细了解项目用电需求、用电容量、用电性质等情况,并初步拟定供电方案,确定电源点。

为确保客户在项目建设阶段用电充足,国网西宁供电公司与客户建立沟通联系机制,全程跟踪项目进展,

实现业务受理早办理。在客户提出用电申请前,该公司主动上门服务,根据客户用电性质,为客户准备好经济安全的用电方案。同时,该公司开通绿色通道,简化相关手续,缩短报装周期,实行重点报装跟踪督办制,限时办结制,助力项目快速落地开工。

近年来,国网西宁供电公司积极对接省市重点项目,前移办电关口,组织园区供电服务中心工作人员入驻西宁市5个产业园区,与各园区管委会联合办公,形成“供电+政务”双渠道服务模式。该公司还组建“1+N”专业团队,主动对接各园区管委会,提供业扩报装、抄表收费、故障处理等服务,推动供电服务再升级,电力营商环境再优化。在客户项目投产后,该公司定期开展重要客户和重要项目的回访活动,为客户解读最新电价及电力交易政策,推荐客户采用高效节能技术和产品,帮助客户降低成本。

2024年以来,国网西宁供电公司服务14家35千伏及以上大客户200万千瓦负荷投运,累计回访47家35千伏及以上大客户,解决相关问题23个。

(杨硕 喇小青)

专家强调:理性看待网上的心理测评量表

“心理测量是一门专业技术,用于测量的工具称为量表。量表的制定必须遵守科学的方法。”上海市精神卫生中心主任医师乔颖介绍,网上的心理测评量表可以帮助人们了解自己的性格、性格等方面的特点,也可以用于一些广泛性调研,在较短时间内快速了解某一些特定心理问题发生发展状况。但网上的心理测评量表也存在一定局限性。

乔颖提醒,网上的心理测评量表通常只有有限的提示语,缺乏科学性和个性化指导,被测者可能会误解题目或者不能完全理解题目,导致测量结果不准确。此外,网上心理测评量表一般只能从一个或某几个特定维度进行片面化评估,参考价值有限。部分量表存在娱乐化、商业化倾向,并非采用科学方法制定。